

VALGIARAŠTIS (I savaitė)

Pirmadienis

Pusryčiai:

Pieniška sorų kruopų košė su sviestu, paskaninta vyšniomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta kmynų arbata

Pietūs:

Žirnių ir perlinių kruopų sriuba ruginė duona
Kiaulienos guliašas, virtos bulvės,
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Varškės sklindžiai,
Natūralaus jogurto ir aviečių padažas
Juoda arbata

Antradienis

Pusryčiai:

Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Pienas

Pietūs:

Burokėlių sriuba, grietinė, pilno grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti lašišos kepsneliai (tausojantis)
Virti ryžiai

Aisbergo, paprikų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi

Stalo vanduo, paskanintas apelsiniais

Vakarienė:

Morkų blynėliai
Natūralus jogurtas
Nesaldinta vaisinė arbata

Trečiadienis

Pusryčiai:

Perlinių kruopų košė, paskaninta sviestu (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta kmynų arbata

Pietūs:

Pomidorinė sriuba su ryžiais ir vištiena (tausojantis), ruginė duona;
Kalakutienos file maltinukas (tausojantis)
Avinžirnių košė su brokoliais ir morkomis (tausojantis)
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu
Stalo vanduo, paskanintas mėtomis

Vakarienė:

Orkaitėje keptos bulvių skiltelės;
Konservuoti agurkai;
Kefyras

Ketvirtadienis

Pusryčiai:

Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ir braškėmis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata

Pietūs:

Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)
Žemaičių blynai su kiauliena, grietinė
Morkų ir paprikų lazdelės
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Omletas su kviečių sėlenomis ir krapais (tausojantis)
Pomidorai, ruginė duona
Nesaldinta vaistažolių arbata

Penktadienis

Pusryčiai:

Pieniška avižinių kruopų košė su avietėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata

Pietūs:

Lęšių sriuba su bolivine balanda (tausojantis)
Plovas su vištiena, plėšytos aisbergo salotos, ridikėliai ir agurkai
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais

Vakarienė:

Pieniška daržovių sriuba su kopūstais, bulvėmis, žirneliais (tausojantis)
Ruginė duona su sviestu ir saulėgrąžomis

VALGIARAŠTIS (II savaitė)

Pirmadienis

Pusryčiai:

Pieniška miežinių kruopų košė, pagardinta sviestu (tausojanti)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta vaisių arbata

Pietūs:

Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)
Kalakutienos guliašas, birūs grikiai,
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir agurkais (tausojantis)

Stalo vanduo, paskanintas mėtomis

Vakarienė:

Varškės apkepas (tausojantis)
Natūralus jogurto ir vyšnių padažas
Nesaldinta vaistažolių arbata

Trečiadienis

Pusryčiai:

Kuskuso kruopų košė, paskaninta serbentais (tausojantis)
Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta kmynų arbata

Pietūs:

Džiovintų žirnių sriuba su kiauliena (tausojantis)
Kiaulienos-jautienos kukuliai, bulvių košė su morkomis,
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu
Stalo vanduo, paskanintas apelsiniais

Vakarienė:

Spelta miltų sklindžiai su obuoliais, braškės
Pienas

Antradienis

Pusryčiai:

Pieniška maų kruopų košė, paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta arbatžolių arbata

Pietūs:

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis),
grietinė, ruginė duona
Jūrinių lydekų filė su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis), virti lęšiai,
Šviežių agurkų, ridikėlių ir pekino kopūstų salotos
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Bulvių švilpikai kepti orkaitėje (tausojantis), grietinė
Kefyras

Ketvirtadienis

Pusryčiai:

Pieniška penkių kruopų košė su vyšniomis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta vaistažolių arbata

Pietūs:

Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis), grietinė
Morkų ir paprikų lazdelės, pomidorai
Stalo vanduo, paskanintas mėtomis

Vakarienė:

Virti varškėčiai, praturtinti kvietinėmis sėlenomis (tausojantis), natūralus jogurtas
Nesaldinta arbatžolių arbata

Penktadienis

Pusryčiai:

Kvietinių kruopų košė, pagardinta obuoliais ir bananais (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Pienas

Pietūs:

Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir kiauliena (tausojantis), grietinė, ruginė duona
Kiaulienos maltinukas, virti makaronai,
Burokėlių ir žaliųjų žirnelių salotos
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Varškės desertas su bananais, braškės, pilno grūdo batonas
Nesaldinta vaisinė arbata

VALGIARAŠTIS (III savaitė)

Pirmadienis

Pusryčiai:

Pieniška manų kruopų košė su sviestu, kokosų drožlėmis ir avietėmis (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta kmynų arbata

Pietūs:

Trinta moliūgų sriuba (tausojantis), grietinė
Vištienos filė troškiny su šparaginėmis pupelėmis ir cukinijomis, virti ryžiai
Šviežių agurkų, pomidorų, paprikų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu
Stalo vanduo, paskanintas apelsinai

Vakarienė:

Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis), ruginė duona, konservuoti agurkai
Nesaldinta arbatžolių arbata

Antradienis

Pusryčiai:

Pieniška ryžių košė, paskaninta gabalėliu sviesto ir vyšniomis
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta vaisinė arbata

Pietūs:

Avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)
Lašišos filė maltinukas, perlinis kuskusas
Troškintos morkos su žaliaisiais žirneliais
Stalo vanduo, paskanintas mėtomis

Vakarienė:

Spelta miltų blynėliai su cukinijomis, grietinė
Kefyras

Trečiadienis

Pusryčiai:

Pieniška penkių kruopų košė, paskaninta sviestu ir serbentais (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta vaistažolių arbata

Pietūs:

Rūgštynių sriuba su morkomis (tausojantis), grietinė
Troškinta kiauliena su porais, morkomis ir brokoliais, bulvių košė
Burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Makaronai su sviestu ir varške (tausojantis)
Nesaldinta arbatžolių arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai:

Grikių kruopų košė (tausojantis)
Ruginės duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta kmynų arbata

Pietūs:

Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis), ruginė duona su sėklomis
Lietiniai blynai su vištienos įdaru, natūralus jogurtas
Ridikėliai su agurkais
Stalo vanduo, paskanintas apelsinai

Vakarienė:

Varškės apkepas su migdolų drožlėmis ir avižų sėlenomis (tausojantis)
Natūralaus jogurto ir aviečių padažas
Nesaldinta arbatžolių arbata

Penktadienis

Pusryčiai:

Pieniška avižinių kruopų košė, paskaninta sviestu (tausojantis)
Sezoninių vaisių lėkštelė
Nesaldinta vaistažolių arbata

Pietūs:

Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis), grietinė
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena, natūralus jogurtas
Brokoliai su paprikomis, pomidorai
Stalo vanduo, paskanintas citrinomis

Vakarienė:

Pieniška miltinių leistinukų sriuba (tausojantis)
Sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu